

ご自分の体力を再認識しよう！

～宮野のみなさん集合～！！

体力測定会を開催します！！

なかなか測定することのない体力を、この機会に測ってみませんか？
6歳以上の方ならどなたでも参加できます。
年齢に見合った種目に挑戦しますので、お気軽にご参加ください！

- 【日 時】 令和2年2月16日（日）
9：30～12：00（受付開始9：00～）
- 【場 所】 宮野小学校 体育館
- 【定 員】 80名（定員になり次第締切）
- 【参加費】 無料 【駐車場】 センター利用
- 【対 象】 子ども（6歳以上）から高齢者まで
- 【申込期限】 2月10日（月）
- 【申 込 先】 みやの地域づくり協議会 TEL: 083-934-5005
- 【持 参 品】 上履き、動きやすい服装でお越しください



測定種目

6～64歳：握力・長座体前屈・上体起こし・反復横とび・立幅とび・20m シャトルラン
65歳以上：握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6分間歩行



上体起こし



10m障害物歩行



立幅とび

～ふるさと宮野をもっと知ろう～

長州ファイブと

宮野歴史講座
第7弾

鉄道の父“井上 勝”



講師：石川和朋氏

長州ファイブ&宮野のつながり等々
おもしろい話が満載です！！

日時：令和2年2月29日（土）

10:00～12:00 （受付開始：9:30～）

場所：宮野地域交流センター 1階 大会議室

参加料：無 料

定員：80名 定員になり次第締め切ります

申し込み先：みやの地域づくり協議会

☎ 083-934-5005 （平日8:30～17:15）

主催：みやの地域づくり協議会 文化・伝統部会

